

# Glutenfreies Kürbiskernbrot

(1 Kastenform)

## TROCKENE ZUTATEN:

- Teffmehl: 90g
- Buchweizenmehl: 65g
- Maismehl: 45g
- Tapiokastärke: 55g
- Salz: 1TL
- 70g Kürbiskerne grob gehackt

## FEUCHTE ZUTATEN:

- Glutenfreier Sauerteig (Teff + Buchweizen): 200 g
- Wasser: 240 ml
- Kürbiskernöl: 1 EL + 1 EL neutrales Öl  
(oder 2 EL von den jeweiligen Ölen)
- Leinsamen-Gel: 1 EL Leinsamen + 3 EL Wasser  
(10 Min quellen lassen)
- Honig: 1 TL
- 1 große geraspelte Karotte oder zwei kleine

## FÜR DIE OBERFLÄCHE:

- Kürbiskerne: 20–30 g, leicht geröstet

## SO WIRD'S GEMACHT:

Leinsamen-Gel vorbereiten: Leinsamen mit Wasser mischen, 10 Min quellen lassen, bis Gel entsteht.

Trockene Zutaten mischen: Teffmehl, Buchweizenmehl, Maismehl, Tapiokastärke, Salz, gehackte Kürbiskerne in einer Schüssel gut vermengen.

Feuchte Zutaten vorbereiten: Sauerteig, Wasser, Öl, Leinsamen-Gel, geraspelte Karotte vermengen

Teig herstellen: Die feuchten Zutaten zu den trockenen geben, gut verrühren, bis eine klebrige, homogene Masse entsteht. Kein starkes Kneten nötig.

Kastenform vorbereiten: Kastenform mit Backpapier auslegen. Teig einfüllen und glatt streichen.

Gare: Bei Raumtemperatur 3-4h gehen lassen, bis der Teig leicht aufgegangen ist (glutenfreier Teig geht nicht so stark wie Weizenteig, sollte aber ein wenig aufgehen).

Oberfläche: Mit den restlichen Kürbiskernen bestreuen. Optional leicht andrücken.

Backen: 20 Minuten bei 220 °C (Ober-/Unterhitze) backen.

Dann Temperatur auf 190 °C reduzieren und 45 Minuten weiterbacken.

Optional: letzte 10 Min mit Alufolie abdecken, damit die Kürbiskerne nicht verbrennen

Abkühlen: Vollständig auf einem Gitter auskühlen lassen – glutenfreie Brote brauchen Zeit, sonst wird die Krume klebrig.